암생존자통합지지센터란?

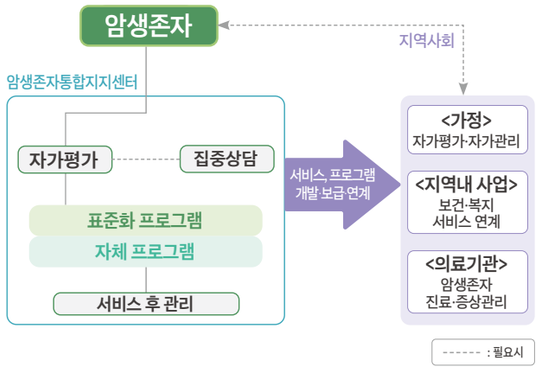
암생존자와 가족의 건강증진과 원활한 사회복귀를 통해 삶의 질을 높일 수 있도록 의사·간호사·사회복지사 등 전문 인력이 다양한 서비스를 제공합니다.

※ 필요시 의료기관 및 지역사회 자원과 연계하여 더 폭넓은 지원을 받을 수 있도록 돕고 있습니다.

참여 대상자는 누구인가요?

암을 진단 받고 완치 목적의 주요 치료 (수술, 항암화학요법, 방사선 치료 등)를 마친 암환자와 가족입니다.

암생존자 통합지지 서비스 이용 절차



암생존자 통합지지 서비스를 이용하려면?

1577-9740으로 전화하시면 전국 어디서든, 가까운 권역센터에서 암생존자 통합지지 서비스를 자유롭게 이용하실 수 있습니다.

YouTube
http://www.youtube.com/암생존자통합지지센터

국가암정보센터
http://www.cancer.go.kr/survivor

※ 다양한 정보 영상과 전국 권역센터 주간 프로그램을 확인하실 수 있습니다.

기획 및 배포: 중앙암생존자통합지지센터 버전: 6.0(2026.5)

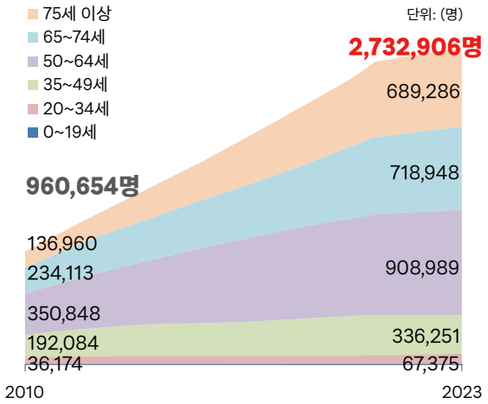
암 치료가 끝난 암생존자를 위한

암생존자 통합지지 서비스

보건복지부 중앙암생존자통합지지센터

암생존자 현황

`19~`23년 사이 진단받은 암환자 10명 중 7명은 5년 이상 생존하는 것으로 볼 수 있습니다.



출처: 중앙암등록본부, 2023년 국가암등록통계 연례보고서

암생존자가 겪는 어려움

암 치료 후 암생존자는 신체·심리적 후유증 및 합병증을 경험하며, 일상생활·사회복귀 등에서 다양한 어려움을 가지고 있습니다.

암생존자가 겪는 여려움의 영역 및 증상

신체	심리	생활
•피로 •통증 •이차암 •재발 •림프부종	•우울과 불안 •재발 두려움 •불면 •피로	•대인관계 •직업복귀 •건강한 식생활 •가정에서의 역할, 관계의 변화

어떤 서비스가 있나요?

자가평가	암생존자의 신체·정신 건강상태, 삶의 질 등을 평가하고 주요 문제를 파악하여 맞춤형 통합지지 서비스를 제공합니다.
집중상담	필요시 암생존자의 건강관리, 신체·심리·사회적 어려움에 대해 점검하고 간호사, 사회복지사 등 전문가들과 상담할 수 있습니다.
자체 프로그램	권역암생존자통합지지센터마다 지역 특성에 따른 다양한 프로그램을 자체적으로 운영하고 있습니다. ※ 상세 내용은 가까운 권역암생존자통합지지센터에 문의하시기 바랍니다.
지역사회 자원연계	건강한 사회복귀를 위해 다양한 지역사회 기관(행정복지센터, 보건소, 고용복지플러스센터, 국민체육진흥공단 등)과 연계하고 있습니다.
암생존자 통합지지 서비스 제공 후 관리	서비스 참여 후 주요변화에 대한 추적조사와 만족도조사를 자체적으로 시행하고 있습니다.

암생존자 통합지지 서비스는 무료로 이용가능합니다.

암생존자 통합지지 표준화 프로그램 종류와 내용

신체 영역

근력 강화운동	근력강화에 필요한 운동이론과 방법 (신체 활동량 및 운동 권장량 교육, 스트레칭, 전신근력운동)
바른 걷기	바른 걷기 정보, 걷기 자세, 근육 사용 및 걷기 운동 방법
상지기능 개선운동	어깨 관절 등을 포함한 상지기능개선, 자세교정, 전신 근력, 심폐체력 향상을 위한 운동 방법
하복부기능 개선운동	배변, 배뇨기능을 포함한 하복부기능개선, 전신 근력, 관절가동범위 개선을 위한 운동 방법
림프부종 관리	림프부종 증상, 자가진단 방법, 예방수칙, 예방 운동방법

심리 영역

변화된 삶에 적응하기	디스트레스의 이해와 대처기법
내 안의 불안 다스리기	불안의 이해와 대처기법
새로운 여정의 시작	변화된 삶의 가치, 목표, 나의 강점 찾기
수면위생교육	수면습관 자가진단 및 올바른 수면 정보
이완훈련	복식호흡 및 점진적 근육 이완법
피로 관리	암 관련 피로에 대한 정보 및 피로 완화 방법
재발 두려움 관리	암 재발 두려움 인식 및 이해, 대처방법 등
암생존자와 가족을 위한 의사소통	암 경험으로 인해 발생하는 소통의 어려움 이해 및 효과적인 의사소통 방법

생활 영역

영양·식생활 관리	건강증진을 위한 식습관 자가진단 및 건강한 식생활 방법
영양지수(NQ)기반의 영양 식생활 관리	영양지수를 통해 식생활 상태 확인 및 개선방안을 파악하고 스스로 실천할 수 있도록 도움
암생존자 건강관리	암 치료 후 건강관리를 위해 건강 위험을 파악하고 스스로 관리하도록 도움
직업복귀 준비 Ⅰ, Ⅱ	직업복귀 준비 시 점검사항 및 신체·심리적 지지 관련 정보

※ 각 권역센터별 주간 프로그램 일정은 유튜브와 국가암정보센터에서 확인 가능합니다.